تأثير استخدام أسلوب التعلم المعكوس علي التحصيل المعرفي و المهاري في التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية

د. فاطمة محمود غريب

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

بكلية التربية الرياضية-جامعة المنصورة

مقدمة البحث:

أصبح العالم الآن في حركة دائمة لا تتوقف في مجال التقدم العلمي والتكنولوجي ، فأصبح التنافس بين الدول يرتكز علي القدرات والإمكانات التكنولوجية والعلمية وبم أن التطور سمة أساسية في حياة البشر فان تقدمها ورقيها يعتمد علي الاستفادة من شتي فروع العلم ، وتوظيف هذا العلم لخدمة المجتمع الإنساني ، ويعتبر التعلم من أهم هذه المجالات فهو أساس بناء الفرد وأهم دعائم قيام المجتمع لذا يجب التعرف علي ما سيحدث في نظم التعليم وأهدافه ووسائله لمواكبة التطور التكنولوجي.

ولتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة لابد من تنوع أساليب وطرق واستراتيجيات التدريس التي يتبعها المعلم ، ولن يحدث هذا التباين إلا باختلاف المواقف التعليمية وخبرة المتعلمين والمراحل السنية ومواصفات وطبيعة المهارات ، وإذا كان الهدف من العملية التعليمية إتقان المتعلم للأداء الفني فلن يأتي ذلك إلا من خلال الاقتصاد في الجهد ، وتقليل الأخطاء ، واختصار زمن التعلم وذلك من خلال فهم المتعلم لجزئيات الأداء والذي يساهم في تكوين البرنامج الحركي بشكل صحيح وتطويره لدي المتعلم واشتراكه بايجابية وأداء الواجبات المعرفية والحركية بشكل جيد حتي يصل إلي إتقان الأداء، من أجل ذلك أصبح هناك ضرورة لاستخدام الطرق الحديثة بجانب الشرح النظري والنموذج العملي والتي تمكن المتعلم من الفهم الصحيح للأداء ثم الممارسة الصحيحة والوصول للهدف من العملية التعليمية.

ويتفق كلا من **محروس محمد قنديل،محمد إبراهيم شحاتة،أحمد فؤاد الشاذلي وياسر عبد العظيم ١٩٩٨م** علي أنه من أهم عوامل نجاح المنظومة التعليمية البحث عن حلول منطقية وعملية لكل معوقاتها ومشكلاتها ، وأن عملية التعليم والتعلم في التربية الرياضية من أهم الجوانب التعليمية والتربوية وأن إنجاح هذه العملية مرهون بمدي ما يستخدمه القائمون علي هذه العملية من طرق وأساليب تعلم.(١٦ :٩١)

ولذا تنادي الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس إلي استخدام أساليب واستراتيجيات التدريس الحديثة والبعد عن الأساليب التقليدية "الشرح-التلقين" وذلك لإكساب المتعلمين المهارات والمعلومات والخبرات المراد الحصول عليها.(٩ :٧)

ويوضح **يوسف أحمد عيادات ٢٠٠٤م** أن التقدم العلمي في عصرنا الحالي قد أدي إلي إحداث

تغيرات جوهرية في شتي مجالات الحياة و شهد النظام التربوي حركات تدعو إلي تطوير التعليم من حيث أهدافه ومناهجه ووسائله وذلك حتي يستطيع المتعلم مواكبة التطور والقدرة علي المعيشة في عصر تسوده تقنيات متطورة ، نتيجة للتطور السريع في مجال الكمبيوتر والوسائط المتعددة رأي التربويون ضرورة إدخالهما إلي العملية التربوية والتعليمية كأحد المستجدات التربوية الداعية إلي تحديث التدريس. (٢٤ :١١٠)

ويشير **محمد الحماحمي ،وأمين أنور الخولي ١٩٩٠م** إلي أن برامج التربية الرياضية تسعي لتواكب التقدم العلمي

الذي يتميز به العصر الحديث ولذا تعتمد في بنائها علي الأسس العلمية البناءة مسايرة في ذلك الفلسفة التربوية للمتجمع. (١٧ :٣٧)

ويعرف **عاطف أبو حميد الشرمان ٢٠١٥م** التعلم المعكوس Flipped Classroom بأنه نوع من التعلم يتم فيه تحويل المحاضرة أو الحصة إلي دروس مسجلة من خلال استخدام التكنولوجيا المتوفرة بحيث يستطيع الطلبة متابعتها خارج الحصة وذلك لإفساح المجال للقيام بالأنشطة المتنوعة والتعلم النشط والاستغلال الأمثل لوقت التعلم في الغرفة الصفية تحت إشراف المعلم مثل النقاشات، لعب الأدوار ، حل المشكلة ، تنفيذ المشاريع العلمية وغيرها لإثراء تعلم الطلبة. (١٠: ١١)

ومن ثم انتشر التعليم الالكتروني فهو نظام متكامل :معلم، طلبة ، ومحتوي الكتروني ،فالمعلم فيه مسئول عن تسهيل العملية التعليمية ، والطلبة لا يقتصر دورها علي جمع المعلومات بل المشاركة والتعليق وإبداء الرأي ،ويجب علي المعلم دائما التوجيه والعمل علي جعل الدروس الالكترونية جذابة ومناسبة للطلبة لكي يزيد التواصل بينهم وبين المتعلمين.

ويشير **وليد سالم الحلفاوي ٢٠١١م** أن التعليم الالكتروني هو استعمال الوسائل التكنولوجية في التعليم والاعتماد عليها ، كأنظمة متكاملة وتسخيرها لتعلم الطلبة ذاتيا وجماعيا وجعلهم محور العملية التعليمية، كما أشار إلي وجود نوعين من التعليم الالكتروني هما "تعليم الكتروني متزامن"،"تعليم الكتروني غير متزامن" والنمط الأخير لا يعتمد علي الانترنت ليتفاعل معها الطلبة في إطار فردي أو جماعي وهذا يخرج الطلبة من إطار الحفظ إلي أثارة دافعتيهم مع المادة التعليمية مما يعمل علي تحسين التعلم والتعليم.(٢٢ :٦٧)

وفي هذا المجال أشار **عاطف أبو حميد الشرمان ٢٠١٣م** إلي انه لإعطاء قيمة مضافة وتحسين نوعية التعليم لابد من تطوير تقنيات واستراتيجيات من أجل خدمة العملية التعليمية وتوظيف أدوات التكنولوجيا وليس من الضروري إقحامها في العملية التعليمية،وفي مجال التعلم المقلوب يتحول الطالب إلي باحث مستعمل للتقنية محققا لأهداف المادة التعليمية المقررة، كما يتحقق التعلم النشط وقد أكدت دراسات عدة مثل:Butt.A2014، Ball.M.R:2013، علي إن دور المعلم موجه ومساعد ومحفز

ومقوم للطلبة بدلا من الاكتفاء بإلقاء المحاضرة،وهذا الدور يسمح له بالتواصل مع الطلبة والتعمق في النشاطات العلمية الفعالة وتحقيق الأهداف المنشودة.(٩: ١٣)(٢٦)(٢٥)

وتذكر **إيمان عبد الهادئ طلبة ٢٠١٢م** أن التمرينات الفنية الإيقاعية يعبر فيها الجسم عن الأداء الحركي المميز والعادي لأنماط حركية متنوعة، فتنمى لدى الفرد قدرات إبداعية جديدة معتمده على إمكانياته الفردية بحيث يصل بهذه القدرات إلى كفاءة ومهارة أكثر إحساسا وتعبيرا. (٢: ١٥)

وتضيف **عطيات محمد خطاب ١٩٩٧م** أنها تؤدى باستخدام أو بدون الأدوات اليدوية، ولا يقتصر الأمر على ذلك بل يتعدى إلى ابتكار واستخدام أدوات جديدة مناسبة. (١١: ٢٣٩)

واتفق **عنايات محمد فرج و فاتن طه البطل ٢٠٠٤م وسامية أحمد كامل الهجرسي ٢٠٠٤م** مع **عطيات محمد خطاب ١٩٩٧م** على أن التمرينات الفنية الإيقاعية تحتوى على المهارات الاساسيه: المشي، الجري، الوثبات، التوازنات، الدورانات، المرجحات. (١٤: ٩) (٧: ٢٤٠) (١١ : ٧٩)

وتشكل الوثبات والفجوات عنصر رئيسا من عناصر حركات الجسم الأساسية التي تحتوى عليها الجمل الحركية في التمرينات الإيقاعية حيث تؤكد **عنايات على لبيب وبيركسان عثمان حسين ٢٠٠١م** على أهميه الوثبات والفجوات في جمل التمرينات الإيقاعية سواء كانت جمل فرديه أو جماعية حرة أو باستخدام أدوات كما أنهما من المجموعات الأساسية الهامة التي تتطلب دقه بالغة في إتقان أوضاع القدمين والرجلين وقدرة الجسم على الارتقاء والتحليق فى الهواء بأشكال مختلفة. (١٣: ٢٤)

وتشير **عنايات محمد فرج وفاتن طه البطل ٢٠٠٤م** إلى ارتباط عناصر اللياقة البدنية بالتمرينات الفنية الإيقاعية ارتباطا وثيقا حيث يحتاج المشى إلى التوافق والمرونة والرشاقة، والجري يحتاج إلى التوافق والرشاقة والسرعة والقوة، والوثبات تحتاج إلى القوة والرشاقة والتوازن والتوافق، والمرجحات تحتاج إلى المرونة والتوافق والتوازن، والدورانات تحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة والتوافق والتوازن والمرونة، والتوازن يحتاج إلى التوافق والدقة والرشاقة والقوة. (١٤: ٨-١٢)

والتمرينات الفنية الإيقاعية إحدى المقررات الدراسية التطبيقية المقررة على الطالبات في مناهج التمرينات بكليات التربية الرياضية، وهى من الرياضات التي تتمتع بالطابع الفني والإيقاعي الجمالي لما تحتويه من المهارات الحركية المميزة والعناصر المحتلفه البدنية والمهارية للتمرينات الأساسية والفنية كما تشير بذلك كلا من عنايات فرج وفاتن البطل ٢٠٠٤م. (١٤: ٧)

وتري الباحثة دخول تكنولوجيا المعلومات في مجال التعليم إلي جانب التركيز علي المبتدئين وجعل دورهم فعال وايجابي باعتبارهم محور العملية التعليمية وعلي الاقتصار علي المعلم ، ومن خلال ذلك يجب الاستفادة من تكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية وخاصة في الأنشطة الرياضية داخل المدارس والاهتمام بمناهج التربية الرياضية حيث تساعد المتعلمين علي فهم وإدراك ومعرفة المهارات

الفنية للألعاب الرياضية وإتقانها بصورة فائقة في الجودة.

مشكلة البحث:

لقد اختارت الباحثة هذا الموضوع لأنه احد التوجهات الحديثة في التدريس ، كما نريد أن نطور طرق تدريسنا لتتناسب مع الطلاب ومهارة القرن ٢١،بعيدا عن الأساليب التقليدية في عملية التعليم والتعلم كما في أسلوب الأوامر"الشرح ،وأداء نموذج" وذلك بتطبيق ذلك الأسلوب "أسلوب التعلم المعكوس وأثرها علي تعلم بعض الوثبات في التمرينات "وثبة النجمة–وثبة الليب–وثبة الغزالة–الوثبة المقوسة" وهي من المهارات الأساسية الهامة وعنصر أساسي في الجمل الحركية للتمرينات.

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها مادة التمرينات وجود نقص في تنوع أساليب التدريس ، وعدم توظيف أدوات التكنولوجيا في العملية التعليمية بشكل كبير، فمازال عدد كبير من المعلمون يتبعون الطريقة الاعتيادية في التدريس، ومن خلال البحث والاطلاع واستقراء الدراسات السابقة في حدود علمها علي دراساتها لتقصي اثر أسلوب التعلم المعكوس في تحصيل منهج التربية الرياضية عامة ومادة التمرينات خاصة فقد وجدت ان هذه الدراسات لم تتطرق إلي استخدام هذا الأسلوب من قبل مما ولد لدي الإحساس بوجود حاجة لدراسة اثر هذا الأسلوب في عملية تعلم بعض المهارات في التمرينات واستخدام بعض الوسائل الحديثة ودمجها في التعليم وتحسين الاتصال بين المعلم والطلبة داخل الغرفة الصفية وخارجها، وجعل المتعلم أكثر فاعلية في العملية التعليمية ، ويكون دوره فيها أكثر ايجابية للوصول إلي الأهداف التعليمية المرجوة بإذن الله فقد يؤدي هذا الأسلوب إلي تنمية اتجاهاتهن الايجابية نو تعلم وتحسين مستوي تعلم بعض المهارات في التمرينات وقد أوصت بعض الدراسات السابقة والاطلاع علي شبكة المعلومات الدولية بالإضافة إلي الخبرات التدريسية للباحثة كعضو هيئة تدريس بدراسات لتقصي اثر التعلم المعكوس وأوصت دراسة ايمن يوسف عليان ٢٠١٧م ودراسة حنان بنت أسعد الزين ٢٠١٥م م و.Stayer,J.F٢٠٠٨م تقصي اثر التعلم المعكوس في التحصل للمواد الدراسية ولمختلف المراحل العمرية.

أهمية البحث والحاجة إليه:

١ – استخدام الأساليب والاستراتيجيات التربوية الحديثة التي تثير اهتمام المتعلمين ، وتهيئ لهم فرصة القيام بدور ايجابي في عملية التعليم والتفاعل مع المواقف التعليمي والربط بين معلوماتهم السابقة .

٢ – استخدام التكنولوجيا الحديثة في تعليم مادة التمرينات داخل الغرفة الصفية وبشكل يثري العملية التعليمية والتعلمية.

٣ – تلبية احتياجات الميدان التربوي في العالم العربي بشكل عام من خلال تبني نوع جديد من التعليم في مختلف المراحل التعليمية ولمختلف التخصصات وبما يناسبه طلبة الجيل الرقمي والذي يساعد علي تحويل عملية التعليم الي التعلم.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير أسلوب التعلم المعكوس علي التحصيل المعرفي والمهاري في التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .

فروض البحث:

– توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في مستوي التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

– توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في مستوي التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

– توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوي التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التعلم المعكوس:

عرفه **عاطف أبو حميد الشرمان (٢٠١٥م)** بأنه ذلك النوع من التعلم الذي يتم فيه تحويل الحصة أو المحاضرة المعتادة من خلال التكنولوجيا المتوفرة والمناسبة إلي دروس مسجلة يتم وضعها علي الانترنت ، بحيث يستطيع الطلبة الوصول إليها خارج الحصة الصفية لإفساح المجال للقيام بالأنشطة المنوعة والتعلم النشط والاستغلال الأمثل لوقت التعلم في الغرفة الصفية وتحت إشراف المعلم مثل حل المشكلة،النقاشات،لعب الدور ،وتنفيذ المشاريع العلمية وغيرها لإثراء تعلم الطلبة.(١٠:١١)

تعريف إجرائي:

هو نموذج تربوي يرمي إلي استخدام التقنيات الحديثة وشبكة الانترنت بطريقة تسمح للمعلم بإعداد الدرس عن طريق مقاطع فيديو أو ملفات صوتية أو غيرها من الوسائط ، ليطلع عليها الطلاب في منازلهم أو في أي مكان أخر باستعمال حواسيبهم أو هواتفهم الذكية أو أجهزتهم اللوحية قبل حضور الدرس في حين يخصص وقت المحاضرة للمناقشات والمشاريع والتدريبات ويعتبر الفيديو عنصرا أساسيا في هذا النمط من التعليم حيث يقوم المعلم بإعداد مقطع فيديو مدته ما بين ٥–١٠ دقايق ويشاركه مع الطلاب في احد مواقع الويب أو شبكات التواصل الاجتماعي.

الدراسات المرجعية:

أولا:الدراسات المرجعية العربية:

١ – دراسة "**أيمن يوسف عليان**" **(٢٠١٧م)**(٣) بعنوان "**أثر استخدام إستراتيجية الصف المعكوس في تدريس اللغة العربية علي التحصيل لدي الطلبة الجامعيين في دولة قطر واتجاهاتهم نحوها**" بهدف قياس أثر إستراتيجية الصف المعكوس علي تحصيل الطلبة الجامعيين في دولة قطر في مادة

اللغة العربية واتجاهاتهم نحو هذه الإستراتيجية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي من نوع التصميم الشبه التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة والتطبيق القبلي والبعدي علي ٤٤ طالبة من طالبات المجتمع في قطر ،وأشارت أهم النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل والاتجاهات لصاح المجموعة التجريبية.

٢ – دراسة "**الطيب أحمد حسن هاراوي،محمد عمر موسي سرحان**"(٢٠١٥م)(١) بعنوان "**فاعلية نموذج التعلم المقلوب في التحصيل والأداء لمهارات التعلم الالكتروني لدي طلاب البكالوريوس بكلية التربية**" بهدف الكشف عن فاعلية نموذج التعلم المقلوب في التحصيل والأداء لمهارات التعلم الالكتروني لدي طلاب البكالوريوس بكلية التربية، واستخدموا المنهج التجريبي علي ١١٥ طالب تم تقسيمهم بطريقة عشوائية مجموعة تجريبية ٦٠ طالب ومجموعة ضابطة ٥٥ طالب ،وكانت أهم النتائج تشير إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لكل من الاختبار التحصيلي وبطاقة ملاحظة أداء المهارات لصالح المجموعة التجريبية.

٣ – دراسة "**حنان بنت اسعد الزين**"(٢٠١٥م)(٦) بعنوان"**أثر استخدام إستراتيجية التعلم المقلوب في التحصيل الأكاديمي لطالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نور بنت عبد الرحمن**"بهدف التعرف علي النموذج التصميمي المستخدم في تطبيق إستراتيجية التعلم المقلوب وأثره في التحصيل الأكاديمي لطالبات كلية التربية، واستخدمت المنهج التجريبي علي ٧٧ طالبة من طالبات كلية التربية في تخصص التربية خاصة والطفولة المبكرة،وكانت أهم هذه النتائج ضرورة تشجيع المعلمات علي استخدام إستراتيجية التعلم المقلوب وعقد دورات وورش عمل للمعلمات والطالبات للتدريب علي مفهوم إستراتيجية التعلم المقلوب قبل تطبيقه.

٤– دراسة "**تجلاء يوسف حواس**"(٢٠١٥م)(٢١) بعنوان"**فاعلية استخدام إستراتيجية الفصل المعكوس في تنمية مهارات التفاعل الصفي لتدريس قواعد اللغة لطالبات الصف الثاني المتوسط**" بهدف الكشف عن فاعلية استخدام إستراتيجية الفصل المعكوس في تنمية مهارات التفاعل الصفي في تدريس قواعد اللغة للصف الثاني المتوسط،واستخدمت المنهج شبه التجريبي ،وأشارت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات التفاعل الصفي اللفظي في تدريس قواعد اللغة للصف الثاني المتوسط باستخدام إستراتيجية الصف المعكوس وذلك لصالح العينة التجريبية.

ثانيا:الدراسات المرجعية الأجنبية:

١–دراسة **Stayer,J.F.** (٢٠٠٨م)(٢٨) بعنوان"**آثار الفصول المعكوسة علي بيئة التعلم**" بهدف التعرف علي آثار الفصول المعكوسة علي بيئة التعلم ومقارنة نشاط التعلم في الفصل الدراسي التقليدي

وفصول الدراسة التي تستخدم نظاما تعليميا ذكيا، واستخدم المنهج التجريبي علي ١٠٠٠طالب، وكانت أهم النتائج فضل الطلاب في بيئة الفصل المدروسة أن الطريقة أظهرت مستوي أعلي من الابتكار "القدرة علي حل المشاكل بطرق مبتكرة وفريدة" والتعاون "الإلمام بالعمل مع الآخرين لحل المشكلات ومناقشة الأفكار" من الطلاب في الفصل الدراسي التقليدي تجربة مستوي أقل من توجيه المهام من الطلاب في الفصل الدراسي التقليدي.

٢-دراسة **Toto,R.& Nguyen,H.** (٢٠٠٩م)(٢٩) بعنوان"**تصميم التعليم المعكوس في دورة الهندسة الصناعية**" بهدف التعرف علي تأثير تصميم التعليم المعكوس في دور الهندسة الصناعية في مؤتمرات التعليم،واستخدموا المنهج التجريبي علي ٧٤ طالب،وكانت أهم النتائج شعر الطلاب ان مقاطع الفيديو التي تبلغ مدتها ٣٠ دقيقة هي الوقت الأمثل لمحاضرة الفيديو، لاحظ الطلاب أيضا أنهم شعروا انه من السهل تشتيت انتباههم أثناء مشاهده محاضرة الفيديو، والطلاب يقدرون المحاضرات التقليدية وجها لوجه ،لكنهم يحبون الفوائد التي يوفرها الفصل المعكوس من خلال توفير وقت إضافي في الفصل الدراسي لحل المشكلات والأنشطة العملية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية– بجامعة المنصورة للعام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩م).

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثانية، وبلغت (٦٠) طالبة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما(٢٠)طالبة إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتخضع المجموعة التجريبية **لأسلوب التعلم المعكوس،** في حين أن المجموعة الضابطة ستخضع **للأسلوب التقليدي** وهو الشرح اللفظي وأداء النموذج، كما تم اختيار عدد(٢٠) طالبة كمجموعة استطلاعية.

مواد المعالجة التجريبية :

واشتملت علي :

- أدوات ووسائل جمع البيانات.
- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم المعكوس.
- بناء التعلم المعكوس عبر الانترنت.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

الاستمارات والمقابلة الشخصية

- استمارة جمع البيانات الخاصة بعينه البحث.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية المناسبة لطبيعة البحث وتحديد الاختبارات المناسبة لقياس تلك العناصر.
- استمارة تقييم الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لكلا المجموعتين "التجريبية –الضابطة" مرفق(٣)
- الاختبار المعرفي "إعداد الباحثة" مرفق (٦)

القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث

أولا: قياس متغيرات النمو

تم قياس متغيرات النمو"السن–الطول–الوزن" لمجموعتي البحث"التجريبية–الضابطة" وقد تم تفريغ نتائج القياسات في الاستمارة المخصصة لذلك.

ثانيا:قياس المتغيرات البدنية

تم استخدام الآتي:

- قياس القدرة العضلية للرجلين باستخدام"اختبار الوثب العمودي من الثبات".(١٩ :٣٠٤، ٣٠٥)

- قياس مرونة الجذع باستخدام" اختبار تقوس الجذع خلفا من الوقوف".(١٩ :٢٦٨، ٢٨٩)
- قياس مرونة الحوض باستخدام"اختبار فتحة البرجل الجانبي".(١٩ :٢٩٠)
- قياس القوة العضلية للذراعين باستخدام"اختبار الانبطاح المائل المعدل ثني المرفقين".(١٩ :٢٣٦)
- قياس التوازن الثابت باستخدام"اختبار الوقوف بالقدم علي العارضة ".(١٩ :٣٤٤، ٣٤٥)(١٨ :١٧٣)
- قياس سرعة ودقة باستخدام "اختبار الوثب داخل الطوق".(٢٣ :٥٤) مرفق(٢)

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارات التمرينات قيد البحث:

حساب المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث كالاتى : **حساب معامل الثبات**

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وقد تم إجراء التطبيق الأول للاختبارات بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٦م، ثم التطبيق الثاني بتاريخ ٢٠١٩/٢/١٩م بفاصل زمني مدته ثلاثة أيام، وجاءت نتائج حساب معامل الثبات لاختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث بجدول رقم (١).

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

وقيمة (ت) لحساب ثبات قياسات القدرات البدنية ن= ٢٠

اختبارات القدرات البدنية		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	قيمة ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
القدرة العضلية للرجلين"الوثب العمودي من الثبات"		سم	٢٣,٠٠	١,٤٣٩	٢٢,٤٠	١,٢٥٩	٠,٦٢٤	١,٦٠٦
المرونة	تقوس الجذع خلفا	سم	٥٠,٣٠	٢,٠٠٠	٥١,٣٠	٢,١٠٨	٠,٧٨٣	٢,٠٧-
	فتحة البرجل جانبي	سم	١٩,٧٠	١,٦٧٦	١٩,٨٠	١,٢٧٦	٠,٦٠٧	٠,٢٥٤
قوة عضلية "انبطاح معدل"		عدد/ث	٢٩,٢٠	٢,٠٠٠	٢٩,١٠	١,٦٧٦	٠,٦٠٤	٠,٢٠٨
توازن ثابت "الوقوف علي العارضة "		عدد/ث	٣,٨٤٠	٠,٩٠٣	٣,٤١٢	٠,٦٣٢	٠,٦١٥-	٠,٩٧٠
توافق "الوثب داخل الطوق"		عدد/ث	١٣,٥٠	٠,٨٣٣	١٤,٠٩	٠,٧٢٧	٠,٦٠٥	٢,٢٠-

قيمة " ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩ * = دال

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لاختبارات (الصفات البدنية)والاختبار المعرفي قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٧٨٣:-٠,٦١٥) وهذه القيم أعلى من قيمة " ر " الجدولية والتي بلغت ٠,٥٤٩ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في قياسات الصفات البدنية والاختبار المعرفي قيد البحث.

حساب معامل الصدق

تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز، حيث تم مقارنة قياسات مجموعة من الطالبات المتميزات وقياسات مجموعة أخرى من الطالبات الأقل تميزا وعدد كل مجموعة (١٠)، وقد تم إجراء تطبيق الاختبارات عليهن بتاريخ ٢٠ / ٢ / ٢٠١٩م ، وجاءت نتائج حساب معامل الصدق لاختبارات قياس الصفات البدنية قيد البحث بجدول رقم (٢).

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) لحساب معامل الصدق ن=٢٠

القدرات البدنية		وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
القدرة العضلية للرجلين"الوثب العمودي من الثبات"		سم	٢٩,٥٠	١,٨٨٧	٢٣,٢٠	٢,٧٠٠	٦,٣	*٦,٠١١
المرونة	تقوس الجذع خلفا	سم	٥٧,١٠	٢,٥١٩	٥٣,٨٠	٢,١٧٣	٣,٣	*٣,١١٣
	فتحة البرجل جانبي	سم	١٦	٢,٥٧١	١٩	١,٣٩٠	-٣	*٤,٢٠
قوة عضلية "انبطاح معدل"		عدد/ث	٣٤,٣٠	١,٣٣٩	٢٨,٦٠	١,٣٢٧	٥,٧	*٦,٤٧٥
توازن ثابت "الوقوف علي العارضة "		عدد/ث	٩,٥٦٧	١,٩٨٢	٣,٧٣٠	٠,٧٣١	٥,٨٣٧	*٨,٦٧٢
توافق "الوثب داخل الطوق"		عدد/ث	١٧,٥٠	٢	١٣	١,٠١	٤,٥	*٦,٢٠٠

قيمة " ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ ودرجة حرية(٩) * = دال

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم " ت" المحسوبة لاختبارات (القدرات البدنية) قيد البحث قد تراوحت ما بين (٣,١١٣ :٨,٦٧٢) وهذه القيم أكبر من قيمة " ت" الجدولية والتى بلغت ٢,٢٦٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين طالبات المجموعة المتميزة، وطالبات المجموعة الأقل تميز، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث في قياس ما وضعت من أجله.

ثالثا:قياس مستوي الأداء المهاري

قامت الباحثة بتصوير فيديو للأداء المهارى للطالبات في المهارات (وثبة الليب، وثبة الغزالة، وثبة النجمة،الوثبة المقوسة)وتم عرضها على لجنة تكونت من ثلاثة محكمات في مجال التمرينات مرفق (١)، وتم تحديد درجة مستوى الأداء للمهارة (٥ درجات)، وتم تسجيل الدرجات من قبل المحكمات داخل استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري للمهارات قيد البحث وهى من تصميم الباحثة.مرفق (٣)

رابعا:الأجهزة والأدوات

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول (بالسنتيمتر) والوزن (بالكيلو جرام) .
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (بالثواني) . - مسطرة مدرجة. - مراتب أسفنجية.
- كاميرا فيديو لتصوير أداء الطالبات (القبلي والبعدي) . - هاتف جوال به نظام Android.
- قناة خاصة بالتمرينات علي برنامج Telegram "التليجرام "استخدمت أثناء تنفيذ التجربة الأساسية للمجموعة التجريبية .مرفق(٧)

- جهاز Lap Top ومعه اسطوانات (CD) تحتوى الصور الثابتة والمتحركة وفيديوهات للمهارات قيد البحث.

الاختبار المعرفي"إعداد الباحثة مرفق(٦)

قامت الباحثة بتصميم اختبار لقياس مستوي التحصيل المعرفي لدي طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة في المعلومات المعرفية المرتبطة بالتمرينات بعد الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرجعية مثل **ليلي عبد العزيز زهران (١٩٩٧م)(١٥)، عنايات علي لبيب وبريكسمان علي (٢٠٠١م) (١٣) ، عنايات محمد فرج وفاتن طه البطل (٢٠٠٤م) (١٤)، ياسمين البحار وسوزان طنطاوي (٢٠٠٤م) (٢٣)، جيهان عبد المنعم السيد (٢٠٠٧م) (٥).**

- **تحديد الهدف من الاختبار**:يهدف الاختبار إلي قياس تحصيل طالبات عينة البحث في المعلومات الخاصة " التطور التاريخي للتمرينات ، ماهية وأهمية التمرينات ، المهارات الأساسية في التمرينات ، بعض المهارات في التمرينات قيد البحث"وثبة الليب–وثبة الغزالة–وثبة النجمة–الوثبة المقوسة"،جزء من قانون التمرينات".

- **تحديد المحاور الأساسية لاختبار التحصيل المعرفي والأهمية النسبية:**

قامت الباحثة بتحديد المحاور الرئيسية للاختبار واشتملت علي:

*التطور التاريخي للتمرينات.

*ماهية وأهمية التمرينات وتقسيماتها.

*المهارات الأساسية للتمرينات.

*الأداء المهاري لبعض المهارات في التمرينات قيد البحث"وثبة الليب–وثبة الغزالة–وثبة النجمة–الوثبة المقوسة".

*جزء من قانون التمرينات.

- **تحديد الأهمية النسبية لمحاور الاختبار المعرفي:** قامت الباحثة بإعداد استمارة لتحديد الأهمية النسبية لمحاور الاختبار المعرفي وتم عرضها علي (٩) من الخبراء المتخصصين في التمرينات وطرق التدريس لإيجاد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي لكل محور وفقا لأراء الخبراء وجدول رقم (٣) يوضح الأهمية النسبية لكل محور من محاور الاختبار المعرفي:

جدول (٣) محاور الاختبار المعرفي والأهمية النسبية لكل محور ن=٩

م	محاور اختبار التحصيل المعرفي	الأهمية النسبية
١	التطور التاريخي للتمرينات.	%٢٠
٢	ماهية وأهمية التمرينات وتقسيماتها.	%١٠
٣	المهارات الأساسية للتمرينات.	%١٠
٤	الأداء المهاري	%٥٠

٥	جزء من قانون التمرينات	١٠%

- **تحديد المادة العلمية للاختبار**: في ضوء الأهداف السلوكية المراد قياسها والمحتوي الذي تضمنه البرنامج المقترح، قامت الباحثة ببناء الاختبار المعرفي في صورته المبدئية مرفق (٥) في ضوء المحاور الأساسية"التطور التاريخي للتمرينات–ماهية وأهمية التمرينات وتقسيماتها–المهارات الأساسية في التمرينات–الجزء المهاري"وثبة الليب–وثبة الغزالة–وثبة النجمة–الوثبة المقوسة" جزء من قانون التمرينات.

- **صياغة مفردات الاختبار**: قامت الباحثة بصياغة مفردات الاختبار بصورة مبدئية وبلغ عددها (٦٧) مفردة مرفق( ) مقسمة إلي محاور الاختبار الخمسة ويراعي عند صياغة المفردات أن تكون لكل مفردة معني واحد والابتعاد عن المفردات الصعبة ،أن تتميز بالوضوح والبساطة والسهولة والدقة العلمية.

- **تعليمات الاختبار**: تعد تعليمات الاختبار من العوامل الأساسية لتطبيقه ،حيث يترتب عليها وضوح الهدف من الاختبار بلغة سهلة وسليمة وواضحة ومختصرة بحيث تبعد كل البعد عن الإطالة والمدلولات اللفظية الغير واضحة حتي لا تؤثر علي استجابة الطالبات ،كذلك توضيح كيفية الإجابة علي مفردات الاختبار وان تكتب كل طالبة بياناتها علي كل استمارة مثل"الاسم–الفرقة.....الخ".

- **تحديد نوع الأسئلة** : قامت الباحثة بتحديد نوع الأسئلة وقد راعت تنوع الأسئلة حيث جاءت في مجملها من نوع الصواب والخطأ ، واختر الإجابة الصحيحة ، وذلك لقياس مستوي التحصيل المعرفي لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية.

- **الصورة الأولية للاختبار** : تم إعداد الصورة الأولية للاختبار والذي يتكون من (٦٧) مفردة ،وقامت الباحثة بعرض الصورة الأولية مرفق(٥) علي ٩ من الخبراء المتخصصين في مجال التمرينات وطرق التدريس مرفق ( ) وذلك لإبداء الرأي حول ما يلي:

*الدقة العلمية واللغوية لمفردات الاختبار.

*شمولية الاختبار للمعلومات المتضمنة بالبرنامج التعليمي الذي استخدم التعلم المعكوس.

*مدي صلاحية الاختبار للتطبيق.

*إبداء أية ملاحظات أو مقترحات.

ويوضح جدول رقم (٤) الأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول مفردات اختبار التحصيل المعرفي:

جدول (٤) الأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول مفردات اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث ن=٩

مفردات الاختبار	نسبة الاتفاق	مفردات الاختبار	نسبة الاتفاق
١	١٠٠%	٣٩	١٠٠%
٢	١٠٠%	٤٠	١٠٠%

٣	%٨٨,٨٩	٤١	%١٠٠
٤	%١٠٠	٤٢	%٣٣,٣٣
٥	%٤٤,٤٤	٤٣	%١٠٠
٦	%٥٥,٥٦	٤٤	%٧٧,٧٨
٧	%١٠٠	٤٥	%١٠٠
٨	%٣٣,٣٣	٤٦	%٥٥,٥٦
٩	%١٠٠	٤٧	%١٠٠
١٠	%١٠٠	٤٨	%٨٨,٨٩
١١	%٦٦,٦٧	٤٩	%١٠٠
١٢	%١٠٠	٥٠	%١٠٠
١٣	%٤٤,٤٤	٥١	%٤٤,٤٤
١٤	%١٠٠	٥٢	%١٠٠
١٥	%١٠٠	٥٣	%١٠٠
١٦	%١٠٠	٥٤	%١٠٠
١٧	%١٠٠	٥٥	%٧٧,٧٨
١٨	%١٠٠	٥٦	%١٠٠
١٩	%٣٣,٣٣	٥٧	%١٠٠
٢٠	%١٠٠	٥٨	%٨٨,٨٩
٢١	%١٠٠	٥٩	%٥٥,٥٦
٢٢	%٨٨,٨٩	٦٠	%٤٤,٤٤
٢٣	%١٠٠	٦١	%١٠٠
٢٤	%١٠٠	٦٢	%٤٤,٤٤
٢٥	%٧٧,٧٨	٦٣	%٧٧,٧٨
٢٦	%١٠٠	٦٤	%٨٨,٨٩
٢٧	%١٠٠	٦٥	%١٠٠
٢٨	%٨٨,٨٩	٦٦	%٨٨,٨٩
٢٩	%١٠٠	٦٧	%١٠٠
٣٠	%٤٤,٤٤		
٣١	%٣٣,٣٣		
٣٢	%١٠٠		
٣٣	%١٠٠		
٣٤	%٥٥,٥٦		
٣٥	%٥٥,٥٦		
٣٦	%١٠٠		
٣٧	%٣٣,٣٣		
٣٨	%١٠٠		

يتضح من جدول رقم (٤) الأهمية النسبية لآراء الخبراء حول عبارات اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث ، ويتضح أن النسبة المئوية للعبارات تتراوح ما ٣٣,٣٣% : ١٠٠% وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها ٧٠% فأكثر وتم حذف العبارات أرقام "٥-٦-٨-١١-١٣-١٩-٣٠-٣١-٣٤-٣٥-٣٧-٤٢-٤٦-٥١-٥٩-٦٠-٦٢" وفقا لآراء الخبراء.

- **الصورة النهائية لاختبار التحصيل المعرفي للتمرينات:** مرفق (٦) من خلال استعراض آراء الخبراء تم حذف ١٧ مفردة من إجمالي مفردات اختبار التحصيل المعرفي ،وبذلك وصل عدد مفردات الاختبار المعرفي في صورته النهائية ٥٠ مفردة صالحة للتطبيق.

- **تقديرات الدرجات وطريقة التصحيح** : روعي عند تصحيح الاختبار بان أعطيت لكل إجابة صحيحة درجة واحدة ، وصفر للإجابة الخاطئة ، وبالتالي أصبحت الدرجة الكلية لاختبار التحصيل المعرفي في التمرينات ٥٠ درجة ، وكذلك تم إعداد مفتاح تصحيح لتسهيل عملية التصحيح.

- **المعاملات العلمية لاختبار التحصيل المعرفي:** تم تطبيق الاختبار قبل البدء في التجربة الأصلية علي مجموعة من الطالبات عددهن ٢٠ طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية "العينة الاستطلاعية" ، وتم تصحيح الإجابات ورصد الدرجات لحساب المعاملات العلمية للاختبار .

- **معامل السهولة والصعوبة ومعامل التمييز لمفردات الاختبار:**

تم حساب معامل السهولة لمفردات الاختبار باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{عدد الأفراد الذين أجابوا إجابة صحيحة علي كل مفردة}}{\text{عدد الأفراد الكلي}}$$

والعلاقة بين السهولة والصعوبة علاقة عكسية مباشرة بمعني أن مجموعهم يساوي واحد صحيح.

معامل السهولة= ١- معامل الصعوبة.

معامل الصعوبة= ١- معامل السهولة.

أما بالنسبة لمعامل التمييز فقد قامت الباحثة بحسابه عن طريق معادلة التباين كالأتي:

التباين =معامل السهولة xمعامل الصعوبة.

وجدول رقم (٥) يوضح معامل السهولة والصعوبة والتمييز لمفردات اختبار التحصيل المعرفي في التمرينات قيد البحث.

جدول (٥) معدلات السهولة والصعوبة والتمييز"لاسئلة" اختبار التحصيل المعرفي للتمرينات قيد البحث ن=٢٠

رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
١	٠,٦٤	٠,٣٤	٠,٢٢	٢٦	٠,٦٤	٠,٣٤	٠,٢٢

٢	٠,٤٤	٠,٥٤	٠,٢٤	٢٧	٠,٣٠	٠,٧٠	٠,٢٠
٣	٠,٥٤	٠,٤٤	٠,٢٤	٢٨	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٢٤
٤	٠,٣٤	٠,٦٤	٠,٢٢	٢٩	٠,٦٤	٠,٣٤	٠,٢٤
٥	٠,٦٠	٠,٤٠	٠,٢٣	٣٠	٠,٤٠	٠,٦٠	٠,٢٣
٦	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٢٤	٣١	٠,٦٤	٠,٣٤	٠,٢٢
٧	٠,٤٤	٠,٥٤	٠,٢٤	٣٢	٠,٥٤	٠,٤٤	٠,٢٤
٨	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٢٤	٣٣	٠,٣٤	٠,٦٤	٠,٢٢
٩	٠,٤٠	٠,٦٠	٠,٢٣	٣٤	٠,٦٤	٠,٣٤	٠,٢٢
١٠	٠,٤٤	٠,٥٤	٠,٢٤	٣٥	٠,٥٤	٠,٤٤	٠,٢٤
١١	٠,٦٤	٠,٣٤	٠,٢٢	٣٦	٠,٤٥	٠,٥٤	٠,٢٤
١٢	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٢٤	٣٧	٠,٣٤	٠,٦٤	٠,٢٢
١٣	٠,٧٠	٠,٣٠	٠,٢٠	٣٨	٠,٦٤	٠,٣٤	٠,٢٢
١٤	٠,٦٤	٠,٣٤	٠,٢٢	٣٩	٠,٤٤	٠,٥٤	٠,٢٤
١٥	٠,٤٤	٠,٥٤	٠,٢٤	٤٠	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٢٤
١٦	٠,٧٠	٠,٣٠	٠,٢٠	٤١	٠,٦٠	٠,٤٠	٠,٢٣
١٧	٠,٤٤	٠,٥٤	٠,٢٤	٤٢	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٢٤
١٨	٠,٣٤	٠,٦٤	٠,٢٢	٤٣	٠,٤٤	٠,٥٤	٠,٢٤
١٩	٠,٦٠	٠,٤٠	٠,٢٤	٤٤	٠,٤٤	٠,٥٤	٠,٢٤
٢٠	٠,٥٤	٠,٤٤	٠,٢٤	٤٥	٠,٥٤	٠,٤٤	٠,٢٤
٢١	٠,٤٤	٠,٥٤	٠,٢٤	٤٦	٠,٣٤	٠,٦٤	٠,٢٢
٢٢	٠,٣٤	٠,٦٤	٠,٢٢	٤٧	٠,٦٤	٠,٣٤	٠,٢٢
٢٣	٠,٦٠	٠,٤٠	٠,٢٣	٤٨	٠,٥٤	٠,٤٤	٠,٢٤
٢٤	٠,٣٤	٠,٦٤	٠,٢٢	٤٩	٠,٣٤	٠,٦٤	٠,٢٣
٢٥	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٢٤	٥٠	٠,٦٤	٠,٣٤	٠,٢٢

يتضح من جدول رقم (٥) أن الاختبار المعرفي يتميز بمعاملات السهولة حيث يتراوح معامل السهولة بين ٠,٣٠ : ٠,٧٠ ومعاملات الصعوبة حيث يتراوح معامل الصعوبة بين ٠,٣٠ : ٠,٧٠ وان معاملات التميز لاختبار التحصيل المعرفي ذات قوة تميز مناسبة حيث تراوح ما بين ٠,٢٠ :٠,٢٤ وبناء عليه فانه يمكن استخدامه كأداة لتقييم التحصيل المعرفي المرتبط بمهارات التمرينات قيد البحث ،وبذلك أصبح الاختبار في صورته النهائية صالح للتطبيق مرفق ( ).

-**تحديد زمن الاختبار**: في ضوء نتائج التجربة الاستطلاعية للاختبار المعرفي تم تحديد زمن الاختبار من خلال المعادلة التالية:

المتوسط الحسابي لزمن الاختبار = الزمن الذي استغرقته أول طالبة+الزمن الذي استغرقته أخر طالبة

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبار وكان ٣٠ دقيقة ، وبذلك أصبحت الدرجة الكلية للاختبار ٥٠ درجة.

-المعاملات العلمية لضبط وتقنين الاختبار المعرفي المرتبط بالتمرينات قيد البحث:

صدق الاختبار المعرفي:

لإيجاد صدق الاختبار تم استخدام المقارنة الطرفية "الارباعي الاعلي والارباعي الادني" علي عينة قوامها ٢٠ طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ويوضح جدول رقم (٦) الآتي:

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الاعلي والارباعي الادني في اختبار التحصيل المعرفي للتمرينات

ن=٢٠

م	المتغير	وحدة القياس	الارباعي الاعلي		الارباعي الادني		فروق المتوسطات	قيمة ت
			س	ع	س	ع		
١	الاختبار المعرفي	درجة	٢٨,٦٠	١,٣٨	١٨,٨٠	١,٤٢	٩,٨٠	٩,٨٩

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٥٠= ٢,٣٠

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين الارباعي الاعلي والارباعي الادني في الاختبار المعرفي عند مستوي معنوية ٠,٥٠ مما يدل علي صدق الاختبار.

ثبات الاختبار المعرفي:

قامت الباحثة بإجراء الثبات للاختبار المعرفي عن طريق تطبيق الاختبار ثم اعاده تطبيقه بعد مرور ٧ أيام علي عينة عددها ٢٠ طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية تحت نفس شروط التطبيق الأول فكان التطبيق الأول يوم الأحد الموافق ١٧/ ٢/ ٢٠١٩م ،وكان التطبيق الثاني يوم الأحد الموافق ٢٤/ ٢/ ٢٠١٩م وجدول رقم(٧) يوضح معامل الارتباط:

جدول (٧) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار التحصيل المعرفي المرتبط بمهارات التمرينات قيد البحث لبيان معامل الثبات ن=٢٠

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع	س	ع	
١	الاختبار المعرفي	درجة	٢٢	١,٨٢	٢٢,٧٠	٢,١٥	٠,٩٣

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٥٠=٠,٤٤

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوي معنوية ٠,٥٠ بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق لاختبار التحصيل المعرفي ، وكانت قيمة معامل الارتباط ٠,٩٣ مما يدل علي ثبات الاختبار

بناء الصف المعكوس عبر القناة التعليمية علي التيلجرام:

يعتبر الصف المعكوس عبر الانترنت هو المحور الرئيسي الذي يدور حوله البحث الحالي

– تم تحديد عدد الطالبات اللاتي تمتلكن هواتف بها نظام Android لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الجامعي (٢٠١٨م–٢٠١٩م) بنسبة مئوية ٨٩,٦% ،بينما كان عدد الطالبات اللاتي لا تمتلك هواتف بها نظام Android بنسبة مئوية ١٠,٤% مما يشير إلي ارتفاع عدد الطالبات اللاتي تمتلكن هواتف بها نظام Android.

– تم أنشاء قناة تعليمية للتمرينات علي التيلجرام يوم ٢٠١٩/٢/٢٣م.

– تم التأكد من وجود العينة كأعضاء في القناة التعليمية التي تم إنشائها علي برنامج التليجرام وإمكانية إرسال واستقبال المادة التعليمية عن طريق القناة .

– تم أنشاء جروب علي whats app للمحادثة بالإضافة إلي القناة التعليمية التي تم إنشائها علي برنامج التيلجرام حيث أنها للبث فقط، بينما التعليقات علي الجروب حتي لا تختلط المعلومات العلمية مع أي رد أو تعليق شخصي من أي طالبة .

– تم تحديد واختيار المادة العلمية حول تعليم بعض المهارات الأساسية في التمرينات والتي تقدمة الصف المعكوس عبر القناة التعليمية المنشائه عبر التليجرام لتزويد الطالبات بالمعارف والخبرات والمهارات المتعلقة بالمحتوي التعليمي.

– تم تحديد وكتابة النص التعليمي للصف المعكوس.

– تم بث المعلومات النظرية المتعلقة بالنواحي الفنية للمهارة عن طريق فيديوهات تعليمية وصور للمهارات قيد البحث علي القناة التعليمية علي التليجرام .

– في حالة وجود أخطاء في الأداء يتم عمل تغذية راجعة داخل المحاضرة وذلك عن طريق المحاضر والهاتف النقال وبث فيديوهات أخري وإتاحة الفرصة للطالبة بروئيتها وإعادة تأدية المهارة وكذلك يتم عمل تغذية راجعة للمعلومات المعرفية الخاصة بالوحدة التي يتم تعلمها وذلك في صورة أسئلة تقويمية في نهاية كل وحدة للتأكيد علي الجانب المعرفي الذي تم إرساله قبل المحاضرة إلي الطالبات ويطلب من الطالبة إرساله ما حصلته من جانب معرفي علي جروب whats app.

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم المعكوس:

أولا: الهدف العام للبرنامج:

التعرف علي تأثير استخدام أسلوب التعلم المعكوس على التحصيل المعرفي والمهاري في التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية.

ثانيا: أسس وضع البرنامج:

تم مراعاة الأسس التالية:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الموضوع.
- أن يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعل بين الطالبات.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع والمرونة وقابليته للتطبيق.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات الطالبات ومراعاة الفروق الفردية بينهم.
- مراعاة المبادئ العامة لطرق التدريس (التدرج من السهل إلى الصعب ،و من البسيط إلي المركب ومن المعلوم للمجهول).
- مراعاة توفير الأدوات والإمكانات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- الاهتمام بالتغذية الراجعة المقدمة للطالبات حيث أنها تشكل عائد المعلومات لديهن.
- وقد قامت الباحثة بإعداد الاختبار المعرفي لتقييم مستوي الطالبات في نهاية كل وحدة تعليمية.

ثالثا: محتوى البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم المعكوس:

– التطور التاريخي للتمرينات.

– ماهية وأهمية التمرينات.

– المهارات الأساسية في التمرينات.

– الأداء المهاري.

- جزء من قانون التمرينات.

وقد قامت الباحثة بوضع محتوي ماسبق في صورة نصوص وصور وفيديوهات توضح شكل الأداء المرتبط بالمهارات قيد البحث وتم بثها في القناة التيليجرام ، مرفق(٩).

جدول (٨) محتوي البرنامج التعليمي

الوحدة التعليمية	الجزء الرئيسي
الوحدة الأولي	**تعليم وثبة الليب Split leap والتعرف علي النواحي المعرفية المتعلقة بالوثبة "مرحلة الارتقاء-مرحلة الطيران-مرحلة الهبوط" والخطوات التعليمية وتدريبات للارتقاء بالوثبة.**
الوحدة الثانية	**تقديم نبذة عن التطور التاريخي للتمرينات-التطبيق علي وثبة الليب Split Leap.**
الوحدة الثالثة	**تعليم وثبة الغزالة Stag Leap والتعرف علي النواحي المعرفية المتعلقة بالوثبة"مرحلة الارتقاء-مرحلة الطيران-مرحلة الهبوط" والخطوات التعليمية وتدريبات للارتقاء بالوثبة**
الوحدة الرابعة	**تقديم نبذة عن ماهية وأهمية التمرينات وتقسيماتها-التطبيق علي وثبة الغزالة Stag leap**
الوحدة الخامسة	**تعليم وثبة النجمة Star jump والتعرف علي النواحي المعرفية المتعلقة بالوثبة"مرحلة الارتقاء-مرحلة الطيران-مرحلة الهبوط" والخطوات التعليمية وتدريبات للارتقاء بالوثبة**
الوحدة السادسة	**نبذة عن المهارات الأساسية في التمرينات-التطبيق علي وثبة النجمة Star jump**
الوحدة السابعة	**تعليم الوثبة المقوسة Arch jump والتعرف علي النواحي المعرفية المتعلقة بالوثبة"مرحلة الارتقاء-مرحلة الطيران-مرحلة الهبوط" والخطوات التعليمية وتدريبات للارتقاء بالوثبة.**
الوحدة الثامنة	**جزء من قانون التمرينات-التطبيق علي الوثبة المقوسة Arch jump**

وتم تحديد المادة التعليمية للبرنامج لتشمل كافة الخطوات التعليمية والتدريبات الخاصة بالمهارات (قيد البحث) و المعلومات المرتبطة بالنواحي الفنية، وكذلك تحديد الوسائل التعليمية المستخدمة في ذلك وكذلك النواحي المعرفية . مرفق (٩)

رابعا:تحديد الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

في ضوء محتوى البرنامج والمادة التعليمية الخاصة بكل وحدة من وحدات البرنامج يتم بث الأتي في قناة التيلجرام:

- يحتوى على النقاط الفنية لكل مهارة من المهارات الأساسية التي تم تحديده.
- صياغة المهارات قيد البحث داخل الوحدة التعليمية وفقا لأسلوب التعلم المعكوس .
- تشتمل الوحدة على عدد كبير من الصور والفيديوهات التي يكون من السهل القيام بها .
- تحتوي الوحدة على تجزئة للمهارة المتعلمة في عدات وكيفية دمجها لتعمل على تعلم الطالبات للنقاط الفنية والمعارف المرتبطة بالمهارات قيد البحث.

خامسا: أسلوب التدريس المستخدم في تنفيذ البرنامج:

تم تدريس الوحدة التعليمية باستخدام أسلوب التعلم المعكوس، وذلك من خلال إرسال الجزء التعليمي للقناة التعليمية عن طريق جهاز قناة التمرينات علي التيلجرام والفيديوهات والدليل المصور

للمهارات (قيد البحث) في التمرينات.

سادسا: الخطة الزمنية لتدريس البرنامج التعليمي المقترح:

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج من خلال عدد من الوحدات التعليمية، وذلك بواقع وحدة أسبوعياً مراعاة تواجد العينة كاملة (تجريبية،ضابطة) في نفس الظروف المماثلة خلال اليومين لمدة (٨) أسابيع ، وبذلك تكون مدة البرنامج ككل (٨) وحدة تعليمية ، وزمن كل وحدة (١٢٠) دقيقة بواقع وحدة كل أسبوع ، ووحدتين تعليميتن لكل مهارة مرفق(١٠) وذلك يتماشي مع توصيف مقرر التمرينات.

- الزمن المخصص لأجزاء الوحدة التعليمية كالتالي:
  - (٢٥) دقيقة للجزء التمهيدي: الإحماء وإعداد بدني.
  - (٩٠) دقيقة للجزء الرئيسي : الجزء التعليمي والتطبيقي
  - (٥) دقائق للختام والتهدئة.

الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها ٢٠ طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وذلك بهدف :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث.
- مدى ملائمة أسلوب التعلم المعكوس لعينة البحث وقد تم إبداء آرائهم وإعطاء بعض التعديلات التي قامت الباحثة بتنفيذها.
- اختيار المساعدين وتدريبهم علي إجراء القياسات.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس للاختبارات.
- التعرف علي الصعوبات التي تواجه الباحثة عند التطبيق.
- تحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التعليمية.
- مدي صلاحية القناة المستخدمة لتنفيذ البرنامج.
- حساب معامل صدق كلا من"اختبارات القدرات البدنية –الاختبار المعرفي"قيد البحث .

خطوات إجراء التجربة :

القياسات القبلية: أجرت الباحثة القياسات القبلية في الفترة الزمنية من الاثنين٢٠١٩/٢/٢٥م إلي الخميس٢٠١٩/٢/٢٨م على أفراد المجموعتين في متغيرات النمو والقدرات البدنية والاختبار المعرفي والأداء المهارى لمهارات (وثبة الليب، وثبة الغزالة، وثبة النجمة، الوثبة المقوسة) في التمرينات وقامت الباحثة بتصوير فيديو لمستوي أداء الطالبات للمهارات (قيد البحث) وتم عرضها على لجنة تكونت من ثلاثة محكمات في مجال التمرينات.

التوصيف الإحصائي لعينة البحث :

اعتدالية توزيع عينة البحث :

وقامت الباحثة بالتحقق من وقوع طالبات عينة البحث الكلية تحت المنحني الاعتدالي في متغيرات النمو، والقدرات البدنية، والاختبار المعرفي والأداء المهارى ،كما هو موضح **بجداول** (٩)، (١٠)، (١١).

جدول (٩) اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات النمو ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٩,١٤٧	١٩,١٠٠	٠,٦١٦	٠,١٢٣
الطول	سم	١٦٣,٤٣٣	١٦٤	٥,٢٥٩	٠,٢٥١
الوزن	كجم	٦٤,٦١٩	٦٤	٧,٥٤٣	٠,٥٠٧

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الالتواء تنحصر ما بين +٣ ،- ٣ مما يدل علي أن عينة البحث الكلية تتدرج تحت المنحني الاعتدالي في جميع متغيرات النمو .

جدول (١٠) اعتدالية توزيع عينة البحث في القدرات البدنية ن= ٦٠

القدرات البدنية		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرة العضلية للرجلين"الوثب العمودي من الثبات"		سم	٢٣,٢٢٤	٢٣	٢,٠٠	٠,٤٥٨
المرونة	تقوس الجذع خلفا	سم	٥٢,٨٢٤	٥٣	٢,٧٦٦	-٠,٠٨١
	فتحة البرجل جانبي	سم	١٩,٦	١٩,٣	١,٣١٦	٠,٦٢٨
قوة عضلية "انبطاح معدل"		عدد/ث	٢٩,٠٢١	٢٩	١,٧٦٤	٠,٠٣١
توازن ثابت "الوقوف علي العارضة "		عدد/ث	٣,٤٢٢	٣,١٨٥	٠,٦٥٥	٠,٨٣٥
توافق "الوثب داخل الطوق"		عدد/ث	١٤,١٢٠	١٤	١,٠٣٢	٠,٣٣٦

يتضح من جدول(١٠) أن جميع قيم معاملات الالتواء تنحصر ما بين+٣ ،- ٣ مما يدل علي أن عينة البحث الكلية تتدرج تحت المنحني الاعتدالي في جميع القدرات البدنية.

جدول (١١) اعتدالية توزيع عينة البحث في الاختبار المعرفي و الأداء المهارى ن=٦٠

الاختبار المعرفي والأداء المهاري		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاختبار المعرفي		درجة	٢١,٨٤	٢١	٢,١٢	١,٢٢
الأداء المهاري	وثبة الليب	درجة	٠,٣٣٠	٠,٣١٥	٠,٠١٨	٠,١٠٩
	وثبة الغزالة	درجة	٠,٤١٩	٠,٤١٤	٠,٠١	١,٤٦١
	وثبة النجمة	درجة	٠,٣٢٤	٠,٣١٥	٠,٠١٥	٠,٧٧٥
	الوثبة المقوسة	درجة	٠,٣٢٣	٠,٣١٤	٠,٠٢٠	-٠,٨٥٧

يتضح من جدول(١١)أن جميع قيم معاملات الالتواء تنحصر ما بين +٣ ،- ٣ مما يدل علي أن عينة البحث الكلية تتدرج تحت المنحني الاعتدالي في الاختبار المعرفي والأداء المهارى.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة باستخدام معادلة "ت" لدلالة الفروق وذلك للتحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في متغيرات النمو، والقدرات البدنية، والاختبار المعرفي والأداء المهارى، كما هو موضح بجداول (١٢)،(١٣)،(١٤).

جدول (١٢) التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في متغيرات النمو ن١= ن٢ = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
العمر الزمني	سنة	١٩,١٢٨	٠,٦٦٩	١٩,١٧٦	٠,٥٤٧	٠,٣٧٥
الطول	سم	١٦٣,٢١٩	٥,٤٣٥	١٦٣,٦٤٧	٦,٦٤٥	٠,٣٢٨
الوزن	كجم	٦٤,٥١٧	٨,٤٢٨	٦٥	٥,١٤٦	٠,٤٠٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠،٠٥ = ٢،٠٢٥

يتضح من جدول (١٢) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة غير دالة إحصائيا وذلك لأن جميع قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (١٣) التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في القدرات البدنية ن١= ن٢ = ٢٠

القدرات البدنية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
القدرة العضلية للرجلين"الوثب العمودي من الثبات"		سم	٢٣,٥٠	١,٨٥٧	٢٣,٠٢	٢,١٥٣	٠,٨٣٣
المرونة	تقوس الجذع خلفا	سم	٥٣,٥٠	٣,٠٥٧	٥٢,١٥	٢,٥٦٢	٠,٨٢٤
	فتحة البرجل جانبي	سم	١٩,٦٠	١,٥٤٩	١٩,٨٠	١,٢٨٣	٠,٤٣١
قوة عضلية "انبطاح معدل"		عدد/ث	٢٩,٠٢	٢,٠٢٨	٢٨,٩٩	١,٧٣٧	٠,٠٧٢
توازن ثابت "الوقوف علي العارضة "		عدد/ث	٣,٣٠	٠,٨٠٣	٣,٤٦	٠,٧٠٣	-٠,٢٢٥
توافق "الوثب داخل الطوق"		عدد/ث	١٤,١٠	١,١٠٠	١٤	١,٧٣٧	٠,٤٤٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠،٠٥ = ٢،٠٢٥

يتضح من جدول (١٣) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة غير دالة إحصائيا وذلك لأن جميع قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك القدرات.

جدول (١٤) التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في الاختبار المعرفي والأداء المهارى ن١= ن٢ = ٢٠

الاختبار المعرفي والأداء المهاري		وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
الاختبار المعرفي		درجة	٢٢,١٩	١,٨٨	٢١,٤٧	٢,٣٢	١,١٩-
الأداء المهاري	وثبة الليب	درجة	٠,٣٣٤	٠,٠٥٠	٠,٣٢٥	٠,٠١٦	٠,٧٥٦
	وثبة الغزالة	درجة	٠,٤١٩	٠,٠١٤	٠,٤٠٩	٠,٠١٤	٠,٠٦٢
	وثبة النجمة	درجة	٠,٣٢٣	٠,٠١٥	٠,٣٢٦	٠,٠١٦	٠,٥١٧
	الوثبة المقوسة	درجة	٠,٣٢٥	٠,٠١٦	٠,٣٢٢	٠,٠٢٣	٠,٤٨٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠،٠٥ = ٢،٠٢٥

يتضح من جدول (١٤) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة غير دالة إحصائيا وذلك لأن جميع قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبار المعرفي والأداء المهاري.

تطبيق التجربة:

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث لمدة (٨)أسابيع متصلة في الفترة من الأحد٢٠١٩/٣/٣م إلي الخميس٢٠١٩/٤/١٨م، بواقع محاضرة أسبوعياً لكلا المجموعتين كالتالي:

- المجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب التقليدي(الشرح وأداء النموذج).
- المجموعة التجريبية باستخدام أسلوب التعلم المعكوس.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والاختبار المعرفي وللأداء المهارى لمهارات (وثبة الليب، وثبة الغزالة، وثبة النجمة، الوثبة المقوسة) في التمرينات في

الفترة من الأحد٢٠١٩/٤/٢١م إلي الأثنين٢٠١٩/٤/٢٢م، من خلال تصوير الطالبات في مستوى الأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات الفنية وعرضها علي نفس اللجنة الثلاثية من المحكمات اللاتي قمن بإجراء التحكيم للقياس القبلى.

المعالجة الإحصائية:

وقد تضمنت البيانات المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – اختبارات دلالة الفروق الإحصائية – معامل الارتباط – معامل السهولة والصعوبة).

عرض النتائج:

جدول(١٥) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لدي المجموعة الضابطة في الاختبار المعرفي و الأداء المهارى ن = ٢٠

الاختبار المعرفي والأداء المهاري		القياس القبلي		القياس البعدى		ت
		م	ع	م	ع	
الاختبار المعرفي		٢٢,١٩	١,٨٨	٣٥,٧٥	٣,٣٢	١١,٤٧
الأداء المهاري	وثبة الليب	٠,٣٣٤	٠,٠٥٠	٢,١٠	٠,٥٦٠	١٢,٩١٢
	وثبة النجمة	٠,٤١٩	٠,٠١٤	٢,٦٢	٠,٥٤٠	١٤,٠٧٩
	وثبة الغزالة	٠,٣٢٣	٠,٠١٥	٢,١٥١	٠,٤٩٠	١٤,٠١٠
	وثبة المقوسة	٠,٣٢٥	٠,٠١٦	١,٩٩٠	٠,٥٣٠	١٠,٥٥٠

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الأداء المهارى وقيمة "ت" المحسوبة دالة.

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لدي المجموعة التجريبية في الاختبار المعرفي والأداء المهارى ن = ٢٠

الاختبار المعرفي والأداء المهاري		القياس القبلي		القياس البعدى		ت
		م	ع	م	ع	
الاختبار المعرفي		٢١,٤٧	٢,٣٢	٤٤,٧١	٢,٨٤	١٨,٣٣
الأداء المهاري	وثبة الليب	٠,٣٢٥	٠,٠١٦	٣,٧٧٠	٠,٤٥٤	٢٣,٩٤٠
	وثبة الغزالة	٠,٤٠٩	٠,٠١٤	٤,٣٢٠	٠,٣٤٠	٣٦,٦٦
	وثبة النجمة	٠,٣٢٦	٠,٠١٦	٣,٩٤٠	٠,٥٨٠	٢٤,٣١٤
	وثبة المقوسة	٠,٣٢٢	٠,٠٢٣	٣,٨٧٠	٠,٥٨٠	٢١,٧٩٠

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفي والأداء المهارى وقيمة "ت" المحسوبة دالة .

جدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لدي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار المعرفي والأداء المهارى ن١ = ن٢ = ٢٠

الاختبار المعرفي والأداء المهاري		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
		م	ع	م	ع	
الاختبار المعرفي		٣٥,٧٧	٣,٣٢	٤٤,٧١	٢,٨٤	١٠,٠٠
الأداء المهاري	وثبة الليب	٢,١٠	٠,٥٦٠	٣,٧٧٠	٠,٤٥٤	١٠,٠٠
	وثبة الغزالة	٢,٦٢	٠,٥٤٠	٤,٣٢٠	٠,٣٤٠	٨,٢٥
	وثبة النجمة	٢,١٥١	٠,٤٩٠	٣,٩٤٠	٠,٥٨٠	٨,٨٢
	وثبة المقوسة	١,٩٩٠	٠,٥٣٠	٣,٨٧٠	٠,٥٨٠	٨,٨٦

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الاختبار المعرفي والأداء المهارى ولصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدى لدي المجموعة الضابطة في الاختبار المعرفي والأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات، قيمة "ت" المحسوبة دالة.

وترجع الباحثة تلك الفروق الدالة لدى المجموعة الضابطة إلي أن طريقة التدريس المتمثلة في الأسلوب التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج) للمهارات الأساسية للتمرينات المطلوب تعلمها، وذلك من خلال نجاح المعلمة فإعطاء فكرة صحيحة وواضحة عن الخطوات التعليمية والنقاط الفنية وأداء النموذج عملي عدة مرات لتوضيح كيفية الأداء، والتوجيه والإشراف وكذلك التدرج بطالبات المجموعة الضابطة من السهل إلى الصعب ، بالإضافة إلى قيام المعلمة بتصحيح الأخطاء الفنية للمتعلمات فور ظهورها أثناء أدائهن مما أثر إيجابيا، مما أتاح فرصة التعلم بصورة صحيحة ، كما أن التعلم بشكل جماعي لهذا الأسلوب يثير دافعية الطالبات فيما بينهن ومن ثم فهي تؤثر تأثيرا إيجابيا فالأداء المهارى للمهارات قيد البحث في التمرينات وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: جوسيه هارسونHarrisonJoyce(١٩٩٦م)، وسامية فرغلى ونادية عبد القادر(٢٠٠٢م)، ومحمود عبد الحليم(٢٠٠٦م): أن المعلم فى أسلوب التعليم التقليدي (الشرح اللفظى وأداء النموذج) يعطى المادة التعليمية في صورة منطقية مما يتيح للمتعلمين تذكرها وإمكانية تطبيقها سريعا بمحاكاة ما شاهده ، وفيه يمكن انجاز قدر كبير من المقرر فى وقت قصير ،ويحقق حد أدنى من المادة العلمية للمتعلمين بحيث يمكن أن يضيف عليه كل متعلم بقدر جهده وإمكانياته وطاقاته، بعد ذلك يتم تقييم أداء المتعلمين والوقوف على الأخطاء وتعديلها ، ليصبح بذلك المعلم هو واضع محتوى الوحدات التعليمية وصانع القرار والمتحكم الرئيسي في العملية التعليمية ، ويحدد خط سيره خلال العملية التعليمية ، مما

يزيد من فرص نجاحها (٢٧: ٢١٧) (٨: ١٦٣) (٢٠: ٢٤٨)

وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أن تعلم طالبات المجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية فالتدريس (الشرح وأداء النموذج) قد أثر إيجابيا علي الأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات ، وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في الاختبار المعرفي والأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات."

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

كما يتضح من جدول (١٦)دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدى لدي المجموعة التجريبية في الاختبار المعرفي والأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات، قيمة "ت" المحسوبة دالة.

وترجع الباحثة تلك الفروق الدالة لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية محتوى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم المعكوس حيث تم إنشاء قناة علي التيلجرام باستخدام أكثر من وسيط"النص المكتوب – الصور – الفيديو" مما أدي إلي الإثارة والتشويق وتقديم المعلومات بطريقة منسقة وجذابة مما أثار الرغبة لدي الطالبات للتعامل مع هذه التقنية الحديثة والتي تحقق لهم حرية التعلم والاختلاط مع الوسائل التكنولوجية الحديثة والسير في العملية التعليمية وفقا لسرعتهم وقدراتهم.

ويشير **عاطف أبو حميد الشرمان ٢٠١٥م** إلي انه يمكن تحديد أهمية التعلم المعكوس بتفريد التعلم واستقلاليته وتفعيل دور الطالب ، حيث أن الطلاب يتحملون مسئولية تعلمهم بأنفسهم، وان كل متعلم يتعلم بالطريقة والوقت الذي يناسبه ، وعلي كل المتعلمين المشاركين في التعلم ،مما يبد من وقت المناقشة كالتركيز علي إتقان المهارة والحوار مع المعلم وتقديم الفرصة اللازمة للتقويم والعلاج.(١٠ :٢٤)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **أيمن يوسف عليان (٢٠٠٢م) (٣)، الطيب أحمد حسن هاراوي، محمد عمر موسي سرحان (٢٠١٢م)(١) ، حنان بنت أسعد الزين(٢٠١٣م) (٦) ، نجلاء يوسف حواس (٢٠١٥م) (٢١)**: والتي أشارت نتائجهم إلي أن استخدام الصف المعكوس يؤثر بشكل فعال علي تعلم المهارات المختلفة.

وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أن تطبيق المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم المعكوس قد أثر إيجابيا في مستوي الأداء المهارى والتحصيل المعرفي قيد البحث في التمرينات ، وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبار المعرفي والأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات."

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ويتضح من نتائج جدول (١٧)دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار المعرفي والأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات، قيمة "ت" المحسوبة دالة.وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في نتائج قياسات الأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم المعكوس حيث ساهم في جذب انتباه الطالبات مما جعل العملية التعليمية أكثر جاذبية وإثارة وتشويقا لهن نتيجة استثارة تفكيرهم بشكل ايجابي ، كذلك طريقة عرض "الفيديو التعليمي– الصور– النص المكتوب" ساعد الطالبات علي سرعة تعلم وإتقان المهارات قيد البحث نتيجة التفاعل مع القناة ،وكذلك انه كلما زاد تفاعل المتعلم زادت الدافعية وأصبح هناك إثارة وتشويق وإمكانية أكبر علي فهم الحركة مما اثر بدوره ايجابيا علي مستوي الأداء المهاري في المهارات الأساسية في التمرينات قيد البحث.

وترى **عفاف عبد الكريم(١٩٩٤م)** إلى إنه لا يوجد أسلوب واحد من أساليب التدريس يمكن أن يساهم في تنمية شاملة للمتعلم ، لذا على المعلم الكفء أن يعرف ويقدم الجديد باستمرار عن أساليب التدريس التي تجعل موقف المتعلم إيجابيا لا متلقيًا لتحقيق أهداف محددة.(١٢:١٩٧)

وفي هذا **يشير جابر عبد الحميد(٢٠٠٠م)** أن إتباع الأسلوب التقليدي في التدريس لا يضمن نجاحاً في تدريس المهارات التي تحتاج إلى تدريب طويل ووقت أطول لأن المعلم في هذا الأسلوب مهما أوتي من كفاءة في التدريس لا يضمن النجاح في إتمام عملية التعلم فهو يكتفي بإعطاء النموذج ولا يحدد وسائل تعليمية في الدرس فهو بذلك يجذب اهتمام المتعلم ولا يدفعه للتفكير والاكتشاف وهذا يتناقض مع المفاهيم الحديثة للتربية، والتي نادت بأن لكل متعلم ذاتية خاصة به يجب احترامها والعمل على تقويمها، وإتاحة الفرصة للموقف التعليمي الذي يمكن من خلاله إبراز شخصيته (٤ : ٢١٣).

ويؤكد**Good win، Miller(٢٠١٣م)** أن الطالب أصبح عنصر ايجابي بدلا من الجلوس والاستماع إلي شرح المعلم فقط بكل ما في ذلك من سلبية ، اذ يعمل الصف المعكوس علي تفعيل دور الطالب وجعل التعلم اكثر متعة وتشويقا ، فالصف المعكوس يتعلق بمنهجية العملية التعليمية والتي يتغير فيها دور كل من المعلم والطالب من أجل الوصول الي تعلم أفضل وتبعا لذلك يعاد توزيع الأدوار في العملية التعليمية ويتم التركيز علي دور الطال في تحمل مسئوليته.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من **أيمن يوسف عليان (٢٠٠٢م)(٣) ، حنان بنت اسعد الزين (٢٠١٣م)(٦) ، نجلاء يوسف حواس (٢٠١٥م)(٢١)** والتي توضح التأثير الايجابي للصف المعكوس في تعلم المهارات المختلفة.

وفي ضوء ما سبق تري الباحثة أن استخدام طالبات المجموعة الضابطة للبرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب التقليدي(الشرح وأداء النموذج)قد أدى إلى رفع الأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات، وأن استخدام أسلوب التعلم المعكوس للمجموعة التجريبية قد أثرت تأثيرا إيجابيا علي تحسين الأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات،بالمقارنة بين نتائج قياسات كل من المجموعتين فقد اتضح دلالة الفروق لصالح المجموعة التجريبية ويرجع ذلك البرنامج التعليمي المقترح استخدام أسلوب التعلم المعكوس لهذه المجموعة حيث أشارت إلي تفوق طالبات المجموعة التجريبية على طالبات المجموعة الضابطة في نتائج القياسات البعدية في الأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات، وساهم في صقل وتحسين وتطوير أداء المهارات المتعلمة وزيادة استيعابها و بالإضافة إلي ما احتواه البرنامج من استثاره وتنافس وجذب للانتباه لدى المتعلمات، وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص علي"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في الأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات."

الاستخلاصات:

١- استخدام الأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج) كان له تأثيراً إيجابياً في رفع الأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات لدى طالبات المجموعة الضابطة.

٢- استخدام أسلوب التعلم المعكوس يساهم بطريقة إيجابية في تحسين ورفعا لأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات لدى طالبات المجموعة التجريبية.

٣- تفوق طالبات المجموعة التجريبية التي خضعت لأسلوب التعلم المعكوس على طالبات المجموعة الضابطة التي خضعت للأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج)في الأداء المهارى لمهارات قيد البحث في التمرينات.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

١- استخدام أسلوب التعلم المعكوس كأحد الأساليب والاستراتيجيات التدريسية الحديثة لتعلم وإتقان المهارات المختلفة في التمرينات لطالبات الفرق الأخرى بكلية التربية الرياضية لما له من أثر إيجابي في رفع الأداء المهارى.

٢- استخدام أسلوب التعلم المعكوس في تعلم العروض الرياضية والتمرينات باستخدام الأدوات لما له من دور فعال في تزويد الطالبات بالمعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء المهارى.

٣- أهمية تشجيع القائمين على العملية التعليمية من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم الأخذ بالأساليب والاستراتيجيات التدريسية التي تعطى دوراً فعالاً للمتعلمة خلال

العملية التعليمية تمشياً مع التحديث والتطوير التربوي ومنها أسلوب التعلم المعكوس.

٤- الاستفادة الفعلية من نتائج تلك البحوث والدراسات في الارتقاء بمستوى الطالبات في مختلف الألعاب الرياضية بصورة عامة والتمرينات بصوره خاصة.

٥- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية على طالبات كلية التربية الرياضية في مختلف المقررات العلمية الأخرى باستخدام أسلوب التعلم المعكوس.

المراجع العربية والأجنبية :

١ الطيب أحمد هاراوي،محمد عمر سرحان(٢٠١٥م) : "**فاعلية نموذج التعلم المقلوب في التحصيل والأداء لمهارات التعلم الالكتروني لدي طلاب البكاريوس بكلية التربية**"،بحث منشور،المؤتمر الدولي الأول لكلية التربية،مركز الملك عبد العزيز الحضاري،الباحة،المملكة العربية السعودية،ابريل.

٢ إيمان عبد الهادي طلبة (٢٠١٢م) : "**تأثير برنامج باستخدام الإيقاعات الموسيقية المختلفة علي تعلم بعض المهارات الأساسية في التمرينات الفنية الإيقاعية**" ،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة المنصورة.

٣ أيمن يوسف عليان(٢٠١٧م) : "**أثر استخدام إستراتيجية الصف المعكوس في تدريس اللغة العربية علي التحصيل لدي الطلبة الجامعيين في دولة قطر واتجاهاتهم نحوها**"،بحوث ومقالات،المجلد٣٧،العدد١٤٥،ص٦٩-٨٤ رسالة الخليج العربي،السعودية.

٤ جابر عبد الحميد جابر (٢٠٠٠م) : **سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم**، دار النهضة المصرية، القاهرة.

٥ جيهان عبد المنعم السيد(٢٠٠٧م) : "**تصميم برنامج تعليمي باستخدام الهيبرميديا لتعلم الجانب المعرفي لمقرر الجمباز الإيقاعي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات**"،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الإسكندرية.

٦ حنان بنت أسعد الزين(٢٠١٥م) : "**أثر استخدام إستراتيجية التعلم المقلوب في التحصيل الأكاديمي لطالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن**"،بحث منشور،المجلة الدولية التربوية المتخصصة،الجمعية الأردنية لعلم النفس،المجلد ٤ العدد الأول،الأردن.

٧ سامية أحمد كامل الهجرسي (٢٠٠٤م) : **مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي "المفاهيم العلمية والفنية"**،مكتبة ومطبعة الغد،القاهرة.

٨ سامية فرغلى و ونادية عبد القادر (٢٠٠٢م) : **التدريس والتدريب الميداني في التربية الرياضية**، دار الحكمة، الإسكندرية.

٩ عاطف أبو حميد الشرمان(٢٠١٣م) : **تكنولوجيا التعليم المعاصر وتطوير المنهاج**،عمان،دار وائل للنشر.

١٠ ــــــــــ (٢٠١٥م) : **التعلم المدمج والتعلم المعكوس**،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة،عمان.

١١ عطيات محمد خطاب (١٩٩٧م) : **التمرينات للبنات** ،ط٨،دار المعارف للنشر،الإسكندرية.

١٢ عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م) : **التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية – أساليب وإستراتيجيات وتقويم**، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

١٣ عنايات علي لبيب،بيركسان عثمان حسين(٢٠٠١م) : **التمرينات والجمباز الإيقاعي**،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٤ عنايات محمد فرج،فاتن طه البطل(٢٠٠٤م) : **التمرينات الإيقاعية"الجمباز الإيقاعي"والعروض الرياضية**،دار الفكر العربي للنشر،القاهرة.

١٥ ليلي عبد العزيز زهران (١٩٩٧م) : **الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية**، دار الفكر العربي،مدينة نصر،القاهرة.

١٦ محروس محمد قنديل،محمد إبراهيم شحاته،أحمد فؤاد الشاذلي،ياسر عبد العظيم(١٩٩٨م) : **أساسيات التمرينات البدنية**،منشأة المعارف،الإسكندرية.

١٧ محمد الحماحمي،أمين أنور الخولي(١٩٩٠م) : **أسس بناء برنامج التربية الرياضية**،دار الفكر العربي،القاهرة.

١٨ محمد السيد خليل،علي السعيد ريحان،سامي محب(٢٠٠٨م) : **التقويم والقياس"نظريات وتطبيقات"**، مكتبة ٦ أكتوبر،المنصورة.

١٩ محمد صبحي حسانين(٢٠٠١م) : **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية** ،الجزء الأول،ط٤،دار الفكر العربي،القاهرة.

٢٠ محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠٠٦م) : **ديناميكية تدريس التربية الرياضية** ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٢١ نجلاء يوسف حواس(٢٠١٥م) : **فاعلية استخدام إستراتيجية الفصل المعكوس في تنمية مهارات التفاعل الصفي لتدريس قواعد اللغة لطالبات الصف الثاني المتوسط**،بحث منشور،بحوث ومقالات ودراسات عربية في التربية وعلم النفس،العدد ١٦٢،ص٢٤٩-٢٧٧،السعودية.

٢٢ وليد سالم الحلفاوي(٢٠١١م) : **التعليم الالكتروني تطبيقات مستحدثة** ،دار الفكر العربي،القاهرة.

٢٣ ياسمين البحار،سوزان طنطاوي(٢٠٠٤م) : **أسس تدريب الجمباز الإيقاعي**،الجزء الأول exist lt للطباعة والنشر،الإسكندرية.

٢٤ يوسف أحمد عيادات(٢٠٠٤م) : **الحاسوب التعليمي وتطبيقاته التربوية**،دار المسيرة للنشر والتوزيع،عمان،الأردن.

٢٥ Ball,M.R(2013) : **An investigation of the impact of flipped classroom instructional approach on high school student's content knowledge attitudes toward the learning environment.**

٢٦ Butt.A(2014) : **Student views on the use of aflipped classroom Approach evidence from Australia Business Education &Accreditation6(1)33-42.**

٢٧ Joyce Harrison (1996) : Instruction strategies for secondary school physical education 4ED., Brown & Benchmark pub ., U.S.A.

٢٨ Stayer,J.F(2008) : The effects of the classroom flip on the learning environment,A comparison of learning activity in a traditional classroom and flip classroom that used an intelligent tutoring system,Doctoral Dissertation,the ohio statf university.

٢٩ Toto,R.& Nguyen,H.(2009) : Flipping the work design in an industrial engineering course,processing,39th ASEEL\IEE Frontiers in Education Conferences,San Antonio,Texas,USA.

30 https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/movement-science/601-stages-of-motor-learning.html